Smoothies

Des boissons vitaminées à préparer soi-même



www.5parjour.ch

5
AM TAG · PAR JOUR · AL GIORNO · A DAY



1 portion = environ une poignée

Une portion correspond à 120 g de fruits ou de légumes.
Elle peut être remplacée par 2 dl de jus non sucré.

Les smoothies de « 5 par jour », des fruits et des légumes à boire

Pour arriver aux cinq portions de fruits et de légumes journalières préconisées par « 5 par jour », les recettes que voici seront certainement les bienvenues, car les smoothies permettent d'apporter un peu de variété dans l'alimentation. Un verre de smoothie (2 dl) couvre une des portions quotidiennes.

Les smoothies sont des boissons à base de fruits ou de légumes frais réduits en purée. Le mieux est de les préparer soi-même. En conservant le plus possible tous les composants du fruit ou du légume – la pelure des pommes, notamment – et en dégustant le smoothie sitôt préparé, on obtient une boisson saine et riche en vitamines. L'éventail de fruits et de légumes à disposition est large. Et si vous testiez également des smoothies à base de légumes avec du céleri, du concombre ou de la betterave rouge ?

La consistance de la boisson dépend de la taille et de la maturité des fruits et des légumes utilisés. Selon les goûts, on peut ajouter du liquide (eau ou jus de fruit) pour obtenir une texture moins épaisse. Les smoothies purs ne sont jamais préparés avec des fruits pressés, mais réduits en purée, ce qui donne une boisson lisse et onctueuse (smooth en anglais) qui flatte les papilles.

A vous de jouer !
Les recettes sont calculées pour 2 personnes.



Rayon de soleil

Préparation

4 – 5 abricots
(frais ou surgelés)
1 pêche ou
2 – 3 mandarines
environ 2 dl d'eau ou de jus de fruits (p. ex. jus d'orange)
½ pointe de couteau de poudre de vanille Bourbon

Conseil

Pour obtenir une boisson plus sucrée, ajouter quelques dattes dénoyautées avant de réduire les fruits en purée.

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.

1 verre = 102 kcal

L'abricot est l'un des fruits les plus riches en bêta-carotène, un antioxydant qui neutralise les radicaux libres (générés notamment par les rayons UV ou l'ozone).



Vert paradis

Préparation

1 poignée d'épinards frais
1 pomme
½ banane
environ 2 dl d'eau ou de jus de fruits (p. ex. du jus d'orange)

Conseil

Faire tourner le mixeur suffisamment longtemps pour bien broyer toutes les parties de la plante.

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.

1 verre = 87 kcal

Les épinards frais sont une vraie mine d'or pour la santé : riches en potassium, en calcium, et en magnésium, ils contiennent aussi du fer, du zinc, des folates et du bêta-carotène en grandes quantités.



Coup de fouet

Préparation

1 carotte
1 pomme
½ banane
environ 2 dl d'eau ou de jus de fruits (p. ex. du jus d'orange)

Conseil

La provitamine A étant liposoluble, ajouter 2 – 3 amandes avant de mixer les ingrédients pour que le corps l'assimile mieux. Autre atout : les amandes sont riches en sels minéraux.

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.
1 verre = 106 kcal

Cette boisson est particulièrement riche en bêta-carotène. Cette substance se transforme en vitamine A dans l'organisme, une vitamine essentielle pour une bonne vue et une peau saine.



Smoothie aux framboises

Préparation

150 g de framboises
½ banane
environ 2 dl d'eau ou de jus de fruits (p. ex. du jus d'orange)

Conseil

Faites votre marché parmi les baies au gré de vos envies ! Myrtilles, cassis, fraises … : toutes les variantes sont permises !

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.
1 verre = 104 kcal

Les framboises fournissent notamment des folates et de la vitamine C, deux éléments importants pour le tissu conjonctif et la division cellulaire.



Frappé à la banane

Préparation

2 petites bananes
4 dl de lait
1 pointe de couteau de poudre de vanille Bourbon

Conseil

Saupoudrer de cannelle ou de cacao ; en été, ajouter un peu de glace.

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.

1 verre = 191 kcal

Un frappé qui donne du punch : il apporte une portion supplémentaire d'énergie et fournit du calcium, qui renforce les os, et du magnésium, qui soutient le système nerveux.



Smoothie pleine forme

Préparation

1 grosse tranche d'ananas
1 poignée d'épinards
½ banane
environ 2 dl d'eau ou de jus de fruits (p. ex. du jus d'orange)

Conseil

Il existe une centaine de variétés d'ananas différentes. On reconnaît un ananas mûr à son parfum intense. L'ananas continue à mûrir à la température ambiante.

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.
1 verre = 126 kcal

La santé dans votre verre : ce smoothie est riche en potassium, en calcium, en magnésium, en fer, en zinc, en folates et en vitamine C.



Banana-fraise

Préparation

150 g de fraises
½ banane
environ 2 dl d'eau ou de jus de fruits (p. ex. du jus d'orange ou de pomme)

Conseil

Pour une boisson encore plus rafraîchissante, ajouter de la glace pilée ou utiliser des fraises surgelées.

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.

1 verre = 105 kcal

Ce smoothie fournit à l'organisme du potassium et des folates précieux pour les muscles, les nerfs et la croissance cellulaire. Il apporte également de la vitamine C, qui renforce le système immunitaire.



Rêve exotique

Préparation

1 grosse tranche d'ananas
½ banane
2 c. à soupe de noix de coco râpée
environ 2 dl de jus d'orange

Conseil

Ne pas mixer de l'ananas frais avec des produits laitiers. L'ananas contient de la broméline, une enzyme qui, en décomposant les protéines, donnerait au smoothie un goût amer.

Réduire tous les ingrédients en purée dans le bol du mixeur.

1 verre = 163 kcal

L'ananas renferme les vitamines A, B et C et des sels minéraux tels que potassium, calcium et magnésium. Il est aussi extrêmement riche en enzymes qui décomposent les protéines et les graisses.

LSC / 10.2016 / 3000 F / 021639031142

« 5 par jour »
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale, 3001 Berne

Tél. 031 389 91 00
info@5parjour.ch

www.5parjour.ch

« 5 par jour » est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

